

Triglie (di scoglio) alla livornese



Ecco uno dei piatti di mare più famosi e gustosi che esalta a pieno il sapore deciso delle triglie che sono le regine del mare. Per questa preparazione si consiglia di usare triglie di un certo calibro.

Ecco uno dei piatti di mare più famosi e gustosi che esalta a pieno il sapore deciso delle triglie che sono le regine del mare. Per questa preparazione si consiglia di usare triglie di un certo calibro.

Ingredienti

- 4 triglie da almeno 300 gr l'una
- 2 spicchi d'aglio rosso
- 2 ciuffi di prezzemolo
- peperoncino e sale qb
- olio extravergine di oliva
- 1 kg di pomodori rossi da salsa (o cuore di bue)
- 4 fette di pane toscano

Preparazione

Lavate le triglie sotto l'acqua corrente fredda, incidete il ventre con un coltellino affilato ed evisceratele. Eliminate le squame con il bordo di un cucchiaio e sciacquate il pesce con acqua fredda corrente. Incidete il dorso dei pomodori formando una croce non troppo profonda, versateli per 1 minuto in acqua bollente. Scolateli e metteteli in una ciotola con acqua fredda. Aiutandovi con un coltello eliminate la buccia, tagliate i pomodori in quattro parti ed eliminate i semi. Tagliate la polpa così ottenuta a cubetti. Sbucciate l'aglio, tagliatelo a metà ed eliminate il germe interno. Lavate il prezzemolo eliminando i gambi. Triturate finemente l'aglio e il prezzemolo. In una padella capiente fate scaldare l'olio extravergine e soffriggete il trito precedentemente ottenuto aggiungendo il peperoncino se piace. Unite la polpa di pomodoro, salate leggermente e lasciate cuocere 10 minuti. Unite le triglie adagiandole delicatamente nella padella. Lasciatele cuocere 5 minuti muovendo di tanto in tanto la padella per evitare che si attacchino. Girate le triglie facendo molta attenzione a non romperle. Terminate la cottura per altri 5 minuti. Lasciate riposare circa 10 minuti. Nel frattempo tostate le fette di pane strofinatelo con l'aglio, adagiatele su di un piatto di portata, fate un giro di olio extravergine a crudo e ponete la triglia sopra il pane con il sughetto di pomodoro.